

CHENGSHI·CHENGSHI



「防晒经济」趁热「出圈」

市民开启全副「捂」装模式

■文 徐玉霞

烈日当空,走上街头,会发现许多市民开启全副“捂”装的防晒模式。近日,记者来到商超、街边店铺等地,实地了解我市“防晒经济”情况。

“软防晒”产品受热捧

“这款防晒霜的防晒指数有50多,而且还带有隔离霜的作用。”在位于市区新华路上的一家美妆店内,店长赵群英正向顾客推荐一款较受欢迎的防晒霜。走进店里,就能看到多款防晒霜均被摆在“C”位,品牌多达十几种,售价从几十元至几百元不等。



据赵群英透露,自4月底以来,前来购买防晒产品的人越来越多。其中,部分品牌的防晒产品销量翻了一番。“一般情况下,消费者会通过产品的防晒功能和自身皮肤的敏感程度来选择产品。”赵群英说,每种防晒产品的使用场景不同,有的适合外出随身携带,有的则能防水防汗。为了满足消费者通勤、运动、户外等多场景的防晒需求,店内相应地推出了不同类型的防晒产品,并推出了多个品牌的促销活动。“某防晒乳原价要258元一瓶,现在只需199元一瓶,防晒乳再加上同品牌的防晒喷雾只要159元,活动力度比较大。”赵群英说。

“硬防晒”装备款式多

防晒乳和防晒喷雾等“软防晒”产品受到热捧,那防晒衣、防晒口罩等“硬防晒”装备的销售情况又如何呢?在大润发超市平



湖店内,记者看到防晒衣除了常规的版型以外,还有修饰身材的披肩款、斗篷款,防晒紫外线指数也有“40+”“50+”等不同规格。现在,普通款式的防晒面罩更是向“腿红款”升级。据现场工作人员小王介绍,近来防晒衣、防晒帽、遮阳伞等防晒产品销量不断攀升,防晒衣多的时候一天能卖出二十几件,防晒面罩等单价便宜的商品则卖得更多。

消费者需求不断变化

记者也在现场随机采访了几位正在选购产品的市民,发现在这波防晒产品的销售热潮中,消费者的需求和喜好也在不断变化。“夏天出门,最怕的就是晒黑、晒伤了,像防晒衣不仅能有效防晒,穿起来也比较时尚美观,可以说是一举多得。”市民张静怡拿着一件修身款的防晒衣在镜子前比划道,她表示,今年她在防晒用品上已花费几百元,夏天才刚刚开始,后面预计还会产生新的费用。同样在夏季注重防晒的市民曹娟告诉记者,去年,她买的防晒面罩还是普通样式的,今年选购的已经升级为“脸基尼”样式的,能更大范围保护脸部不被晒伤,选择的余地更多了。

市面上越来越多颜值高、种类多、性能优的防晒用品的产生,不仅满足了消费者多元化需求,也让我市“防晒经济”迎来了“主战场”。



盛夏里的好滋味

■骆汉飞

炎炎夏日,气温持续走高,不少市民胃口欠佳。这时,爽口的开胃菜就成了盛夏里的好滋味。在平湖,这几道开胃菜你一定不陌生。

新仓小落苏

新仓镇有一种特殊的小茄子(俗称小落苏)。据载,新仓小茄子的栽培史可以追溯到元朝。与普通的茄子不同,新仓小茄子个头形状类似于手指,颜色青绿,茄香浓郁。

但物无完物,新仓小茄子也有着它的缺陷。即使一早从新仓采摘运到各地菜场销售,表皮也会发黑,虽然口感没多大变化,可卖相不好备受冷落。于是聪明的新仓人尝试借鉴腌菜技术,用豆瓣酱来腌茄子。想不到腌出来的茄子咸中带甜,鲜脆可口。

新仓小茄子的做法也非常简单:先将小茄子加食盐拌匀,揉搓至变软但不破损;再用清水冲洗去部分咸味和食盐,将酱油、味精、鸡精、白糖、矿泉水、姜丝调成味汁;最后将处理过的小茄子放入味汁中腌制1小时以上,即可食用。



腌紫姜

每年夏季,本地新姜上市期间,平湖的家家户户都有腌紫姜的习惯。平湖人腌制的紫姜主要是红瓜新姜,又称“莲花姜”,是生姜的一种,因分枝呈浅紫红色,外形肥大如瓜而得名。

红瓜新姜肉质脆嫩,纤维含量低,味道辛辣鲜美,腌制口感佳,广受平湖本地人的喜爱。

腌紫姜的方法较为简单,将红瓜姜清洗干净,去除老根部,用盐腌制,然后将酱油、白糖、鸡精调成汁,把处理好的新姜泡入其中就可以了。腌制完的新姜隔一小时就可以食用,且具有较长的保存时间,往往腌一次姜,一年内都可以食用。



酱瓜

酱瓜,平湖人又称之为腌生瓜、腌甜瓜。农村中有着丰富的蔬菜资源,每年夏天,大量的蔬菜被积压下来,吃不完又不宜直接存放,聪明的平湖人就会用腌、焗、焗等工艺方法将蔬菜进行处理后保存。

腌制酱瓜一般在六七月份,酱瓜有几种腌制的方法。有的是将新鲜的生瓜采摘下来,略微过水清洗,马上就腌;有的通过在太阳下晒一天,减少生瓜中的水分之后再腌。马上就腌的生瓜吃起来水嫩饱满;晒过减少水分的生瓜,腌过之后吃起来口感则显得比较脆生。

一般家庭腌制生瓜主要用以下方法:将生瓜改刀成条状,用盐腌渍10分钟使其略微脱水;十分钟后沥干水分,以保持生瓜脆嫩的口感;用酱油、糖、味精调成卤汁;将处理好的生瓜条放入卤汁中浸泡20分钟,即可食用。

高温天气,不想动火,那就不妨试着动手做一下,为餐桌上添一道清爽的开胃菜,调动一下味蕾吧!



寻味平湖



天气逐渐炎热,“冰啤+小龙虾”这对神仙拍档强势回归。邀上三五好友,吹着夜风,就着龙虾、烧烤亦或海鲜,举杯畅饮。这大概是大部分年轻人都喜爱的生活方式之一。但需要警惕的是,痛风的发生悄无声息。

痛风是慢性嘌呤代谢障碍所致的一组异质性疾病。高尿酸血症是引起痛风的主因,血尿酸越高,出现痛风症状的概率越高。近年来,随着人们饮食结构的改变,高嘌呤、高蛋白、高脂肪食物的大量摄入,痛风的发病率明显升高并有年轻化趋势。

问题一:痛风患者除了禁酒还要禁饮料?

不完全正确。痛风患者应禁酒的同时限制果糖摄入。大量饮酒会使血清尿酸含量升高,诱发痛风急性发作。慢性少量饮酒刺激嘌呤合成增加,促使体内尿酸水平升高。尤其是啤酒,啤酒比白酒和葡萄酒含有更多的嘌呤。而果糖摄入会促进ATP降解刺激身体产生尿酸,升高血尿酸水平,不利于痛风的控制。今年18岁的平湖小伙敦敦(化名)就中招了,在痛饮碳酸饮料后,他感觉到关节像刀割一样疼,就是因为高糖饮料的摄入导致血尿酸浓度升高,引发了痛风性关节炎。

问题二:痛风患者正确饮食应该怎么吃?

正常人每日嘌呤摄入量为600—1000mg,痛风病人应长期限制膳食嘌呤摄入量,急性痛风患者应低嘌呤饮食,控制在每日150mg以内。严格控制红肉(牛肉、羊肉、猪肉)、禽类及大部分鱼类、贝类以及豆类等高嘌呤食物的摄入量;尽量避免动物内脏、沙丁鱼、鱼籽及浓肉汤等高嘌呤食物。

痛风患者最基础的饮食原则就在于坚持“四低一高”,即低嘌呤、低蛋白、低脂肪、低热量饮食,多饮水。日饮水量应达2500—3000ml,使每日排尿量达2000ml以上,以促进尿酸排出。同时,多食西瓜、绿豆汤、冬瓜等也有清热疏利的作用。坚持每天脂肪含量小于50g,食盐含量小于2g的低盐低脂饮食。多食嘌呤含量低且可以碱化尿酸的蔬菜、藻类 and 水果,如:茄子、西红柿、青椒、白菜、洋葱、土豆、黄瓜、萝卜、海带、紫菜及苹果、梨等,既能促进尿酸的排出,又能供给丰富的维生素和无机盐。同时,可以补充牛奶、鸡蛋等优质蛋白。

问题三:“管住嘴”了,为什么痛风仍然发作了?

其实,痛风的起因比较复杂,与遗传、性别、年龄、疾病、生活方式、饮食习惯、精神紧张等多种因素有关。因此,仅仅管住嘴就想完全控制痛风,是很难办到的。除去饮食因素外,患者还需定期检查、适度运动,提高对疾病的认知,并严格遵医嘱服用控制尿酸的药物,最终达到促进疾病康复和减少疾病复发的目的。(来源:市疾控中心)

夏天到了,痛风患者如何「管住嘴」?

